

# PEPO Aktuell 15-2024

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

## Landesverband Sachsen

Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien



**Kribbeline**

### **Bericht vom 4. Gesprächskreis Plauen**

Bericht und Bilder: Claus Hartmann

**Am 02. Juli haben wir uns in Plauen zu unserem  
4. Gesprächskreis der Gruppe Vogtland getroffen**



## Sachsen PEPO

Zu diesem Gesprächskreis hatte die Familie Schippmann in ihren Garten eingeladen und alles vorbildlich vorbereitet. Sicherheitshalber wurde ein Zelt aufgebaut und das war auch gut so, hatte doch der Sommer wieder einmal eine Pause eingelegt. Die Teilnehmer kamen nicht nur aus dem Vogtland, sondern auch aus Bayern und Thüringen. Alle brachten etwas mit und so wurde aus dem Gesprächskreis ein kleines Sommerfest.

Eingeladen als Referentin hatten wir nicht zum ersten Mal die Inhaberin der Marien-Apotheke Frau Gertrud Kaa. Sie sprach zu den Themen

### **„Übersäuerung unseres Körpers bei Polyneuropathie und erste Erfahrungen mit dem E-Rezept“**

Viele Krankheiten und Beschwerden haben als Ursache eine Übersäuerung, die wir über eine lange Zeit nicht spüren, da der Körper versucht diese auszugleichen.



In unserem Organismus gibt es Bereiche, die sauer sein müssen (das Scheidenmilieu zum Beispiel oder der Dickdarm) und es gibt Bereiche, die um ordnungsgemäß funktionieren zu können basisch sein müssen. (Zum Beispiel das Blut, die Zwischenzellflüssigkeit oder der Dünndarm).

Um diesen fein ausgeklügelten Säure-Basen-Haushalt in seinem Gleichgewicht zu halten, gibt es verschiedene körpereigene Regelmechanismen. Zu diesen Mechanismen gehören die Atmung, die Verdauung, der Kreislauf und die Hormonproduktion. Sie alle sind stets darum bemüht, den gesunden pH-

Wert im Körper aufrecht zu halten.

## Sachsen PEPO

Der pH-Wert gibt an, ob eine Körper-Flüssigkeit sauer oder basisch ist, wobei ein Wert von unter 7 eine Säure anzeigt und ein Wert von über 7 bis 14 eine Base.

Apothekerin Frau Kaa (links)

Die Übersäuerung wird gefördert durch Lebens- und Genussmittel wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Milchprodukte, Teig- und Backwaren, Süßstoffe, Cola, Kaffee, Alkohol und Nikotin. Dazu kommen übertriebener Sport, Bewegungsmangel oder auch Stress.

Der Körper schafft es nicht mehr die entstehenden Säuren und Schlacken zu entsorgen. Schlacken sind die neutralisierten Säuren. So kann es zu Cellulite, verklebte Faszien oder zu Arthrose und Arthritis führen. Sie können auch Gallen- Nieren- oder Blasensteine bilden und in den Blutgefäßen durch Verengungen Herzinfarkte oder Schlaganfälle verursachen.

Den Säure- Basen Haushalt können wir aber mit gesunder Ernährung regulieren. Dabei ist die Ausgewogenheit in der Nahrungsaufnahme sicher das beste Mittel der Wahl. Eine gesunde basenüberschüssige Ernährung sollte zu 75% aus basenbildenden und zu 25% aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. Hier eine Auswahl von beidem.

### **Basenbildend** sind:

Getränke: Gemüsesaft, roter Wein, Mineralwasser, Zitronensaft

Gemüse: Grünkohl, Fenchel, Rucola, Feldsalat, Rosenkohl

Obst: Feigen, Bananen, Grapefruit, Apfel, Orange, Zitrone

Nüsse: Haselnuss

Süßigkeiten: Eis, Honig

### **Säurebildend** sind:

Getreide: Haferflocken, Reis, Cornflakes, Vollkornbrot, Roggenbrot

Milchprodukte, Eier : Camembert, Quark, Hühnerei, Hüttenkäse

Fleisch, Wurst: Kalb, Huhn, Schwein, Rind, Lamm

Fisch: Forelle gedämpft, Hering, Lachs, Rotbarsch

Nüsse: Erdnuss, Walnuss, Mandeln

## Sachsen PEPO

Süßigkeiten: Bitterschokolade

Neben der Ernährung kann man über Sport, Sauna und Basenbädern einer Übersäuerung entgegenwirken. Letztendlich helfen auch ein gesunder und ausreichender Schlaf und wenig Stress.

Im zweiten Teil berichtete Frau Kaa dann über ihre Erfahrungen im Umgang mit dem neu eingeführten E- Rezept. Dabei kam es zu einer regen Diskussion, konnte doch jeder von uns schon entstandene Probleme berichten. Als ein großer Mangel wird die fehlende Kontrolle und Einsicht auf das Rezept durch den Patienten angesehen. Ist es das richtige Produkt, die richtige Dosierung und ist es ein grünes Rezept. Theoretisch könnte man als Patient noch auf das ausgedruckte Rezept bestehen. Frau Kaa berichtete auch über ihre Sorgen und Probleme in der Zusammenarbeit mit den Krankenkassen. Die Bürokratie wurde nicht abgebaut, sondern gegenwärtig noch verschärft. Es gibt also noch viel zu tun.

Nach dem Vortrag haben wir dann noch viele Erfahrungen in einer sehr angenehmen Atmosphäre austauschen können. Um 17.00 Uhr konnten wir dann alle Teilnehmer verabschieden.

Wir bedanken uns noch einmal ganz herzlich bei den Gastgebern und allen helfenden Händen. Auch unser Marienkäfer war wieder gut gefüllt.

**Bildergalerie:**

## Sachsen PEPO





## Sachsen PEPO



## Sachsen PEPO



**Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.**  
**PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen**  
**GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen**  
**Altchemnitzer Straße 27**  
**09120 Chemnitz**  
**Telefon: 0371 / 4445893**  
**[www.pnp-gbs-sachsen.de](http://www.pnp-gbs-sachsen.de)**

**PNP-Hauptverwaltung / Zentrale**  
**Carl-Diem-Str. 108**  
**41065 Mönchengladbach**



## Sachsen PEPO

Telefon: 02161 / 480499

[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)

**PNP Geschäftsstelle Bundesverband**

**Im AWO ECK**

**Brandenberger Str. 3 – 5**

**41065 Mönchengladbach**

**Telefon: 02161 / 8277990**

[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)

**Kribbeline**

**PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW**

**(Nordrhein - Westfalen)**

**Speicker Str. 2**

**41061 Mönchengladbach**

**Telefon: 02161 / 8207042**

[www.selbsthilfe-pnp.de](http://www.selbsthilfe-pnp.de)